

Teste — Raquetes, Luta, Orientação e Natação

7.º Ano

Educação Física

20 valores

Competências que desenvolve: Avaliar conhecimentos sobre jogos de raquetes, luta, orientação e natação.

1. (2 val) Verdadeiro ou Falso

a) O badminton usa uma pluma. → ____

b) A luta inclui técnicas de projeção e controlo. → ____

c) A bússola indica o norte magnético. → ____

d) Existem 3 estilos de natação oficiais. → ____

2. (2 val) Completa

a) Os 3 jogos de raquetes são ____, ____ e ____.

b) Os 4 estilos de natação são ____, ____, ____ e ____.

c) Os elementos de orientação são ____, ____ e ____.

3. (2 val) Relaciona

a) Desporto → equipamento: Badminton → _____. Luta → _____.

b) Atividade → segurança: Luta → _____. Natação → _____.

4. (2 val) Resposta curta

a) Qual é a diferença entre projeção e controlo na luta?

b) Como se coordena a respiração com a braçada no crawl?

5. (2 val) Escolha múltipla

a) A rede no badminton tem: A) 1,55m B) 2,00m C) 2,24m D) 2,43m

b) A braçada crawl é: A) simultânea B) alternada C) lateral D) vertical

c) A posição lateral serve para: A) vítima consciente B) vítima inconsciente que respira C) vítima sem pulso D) vítima a sangrar

6. (2 val) Resposta por escrito

a) Descreve o serviço no badminton.

7. (2 val) Resposta por escrito

a) Explica como se utiliza uma bússola na orientação.

8. (2 val) Resposta por escrito

a) Analisa a importância da segurança na natação.

9. (2 val) Resposta por escrito

a) Relaciona a luta com a disciplina e o autocontrole.

10. (2 val) Resposta por escrito

a) Compara badminton e ténis em termos de regras.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F (4 estilos)
2. a) badminton, ténis, ténis de mesa b) crawl, costas, peito, borboleta c) mapa, bússola, referências
3. a) Badminton: raquete + pluma. Luta: tapete + proteção. b) Luta: tapetes, supervisão. Natação: saber nadar, regras.
4. a) Projeção: projetar adversário. Controlo: imobilizar no solo. b) Respiração lateral: girar cabeça quando braço oposto entra na água.
5. a) A b) B c) B
6. Impulsão da pluma por baixo da cintura, direcionando para a área adversária.
7. Colocar bússola sobre mapa, alinhar norte magnético com o mapa, traçar rumo até ao ponto.
8. Saber nadar, não correr na borda, respeitar lanes, usar proteção — previnem afogamentos.
9. Luta exige disciplina (treino), autocontrolo (agir com calma), respeito (adversário).
10. Badminton: pluma, rede 1,55m, serviço por baixo. Ténis: bola, rede 0,91m, saque por cima.